



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Hähnchenrolle im "Schlafrock"

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Stk. Hähnchenbrustfilets je ca. 200 g</li><li>• ½ TL Salz</li><li>• ½ TL Pfeffer</li></ul>	<b>Für den nicht fastenden Partner:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 zusätzliches Hähnchenbrustfilets</li></ul>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ EL Paprikapulver edelsüß</li><li>• ½ EL Rosmarin</li><li>• 150 gr. Gouda oder Schweizer Käse</li><li>• 150 gr. Kochschinken</li><li>• 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)</li><li>• 30 gr. Senf</li><li>• ½ Stk. Ei geschlagen</li></ul>	<p><b>Für Vegetarier:</b> <i>Hähnchenbrustfilet und Kochschinken weglassen,</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dafür Tofu und Spinat (TK) nehmen</li></ul> <p>Blätterteig mit Senf bestreichen, aufgetauten Spinat auslegen, Käse drauflegen und den geräucherten Tofu darüber bröseln. Eine weitere Käsescheibe drauflegen und einrollen. Mit dem geschlagenen Ei bestreichen.</p> <p>Ca. 30 Minuten bei 180 Grad Umluft backen bzw. bis der Blätterteig goldbraun ist.</p>
--	---

### Kalorien pro Portion:

kcal

660

### Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen. Mit einem Fleischklopper (oder einer Pfanne) die Filets plattieren. Sie können die Filets dazu in Frischhaltefolie einwickeln. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Auf jedes Hähnchenbrustfilet eine Scheibe Käse (Gouda, Schweizer Käse), eine Scheibe Kochschinken und als Abschluss eine weitere Käsescheibe geben. Jedes Filet aufrollen, in Frischhaltefolie fest einwickeln und kalt stellen.
3. Währenddessen den Blätterteig ausrollen, mit Senf bestreichen und gerebelten Rosmarin (frischen Rosmarin klein hacken) bestreuen. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen, Frischhaltefolie entfernen und je ein Hähnchen-Käse-Schinken-Päckchen auf den Blätterteig legen und fest einrollen. Mit dem geschlagenen Ei bestreichen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

4. Die Blätterteigrollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.
5. Dazu einen Salat aus Cherry-Tomaten, Babyspinat und Avocados servieren. Tomaten halbieren, Avocados würfeln und alles in eine Schüssel geben. Babyspinat hinzufügen und mischen. Ein Dressing aus 2 EL Öl (Lein- oder Hanföl bevorzugen) 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Curcuma herstellen und über den Salat gießen.

### **Was sind gute Öle?**

Fett ist für den menschlichen Organismus überlebenswichtig. In Kombination mit fetthaltigen Lebensmitteln kann unser Körper die fettlösliche Vitamine A, D, E und K besser aufnehmen. Zum Aufbau von Zellen, Nerven und Hormonen werden mehrfach ungesättigte Fettsäuren benötigt. Omega-3-Fettsäuren wirken unter anderem entzündungshemmend. Zudem enthalten Öle Vitamine, vor allem Vitamin E, das als Zellschutz gilt.

Es gibt jedoch kein Öl, das die perfekte Zusammensetzung für den menschlichen Körper bietet. Vielmehr muss man Öle mischen bzw. abwechseln, damit der Körper das erhält, was er braucht.

Lein-, Hanf-, Oliven- und Sonnenblumenöl (nur die sehr gute Qualität) zählen zu den gesunden Ölen. Sie sollten allerdings immer kalt verwendet werden, d.h. sie sind nicht zum Braten bei hohen Temperaturen geeignet. Werden sie stark erhitzt, setzen sie schädlich Stoffe frei. Für Salate, Smoothies und kalte Speisen sollten Sie diese in Kombination bzw. abwechselnd in der Küche verwenden. Erdnuss- und Kokosöl sind ebenfalls gesund und nehmen einem hohe Brat- bzw. Kochtemperaturen nicht krumm.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.